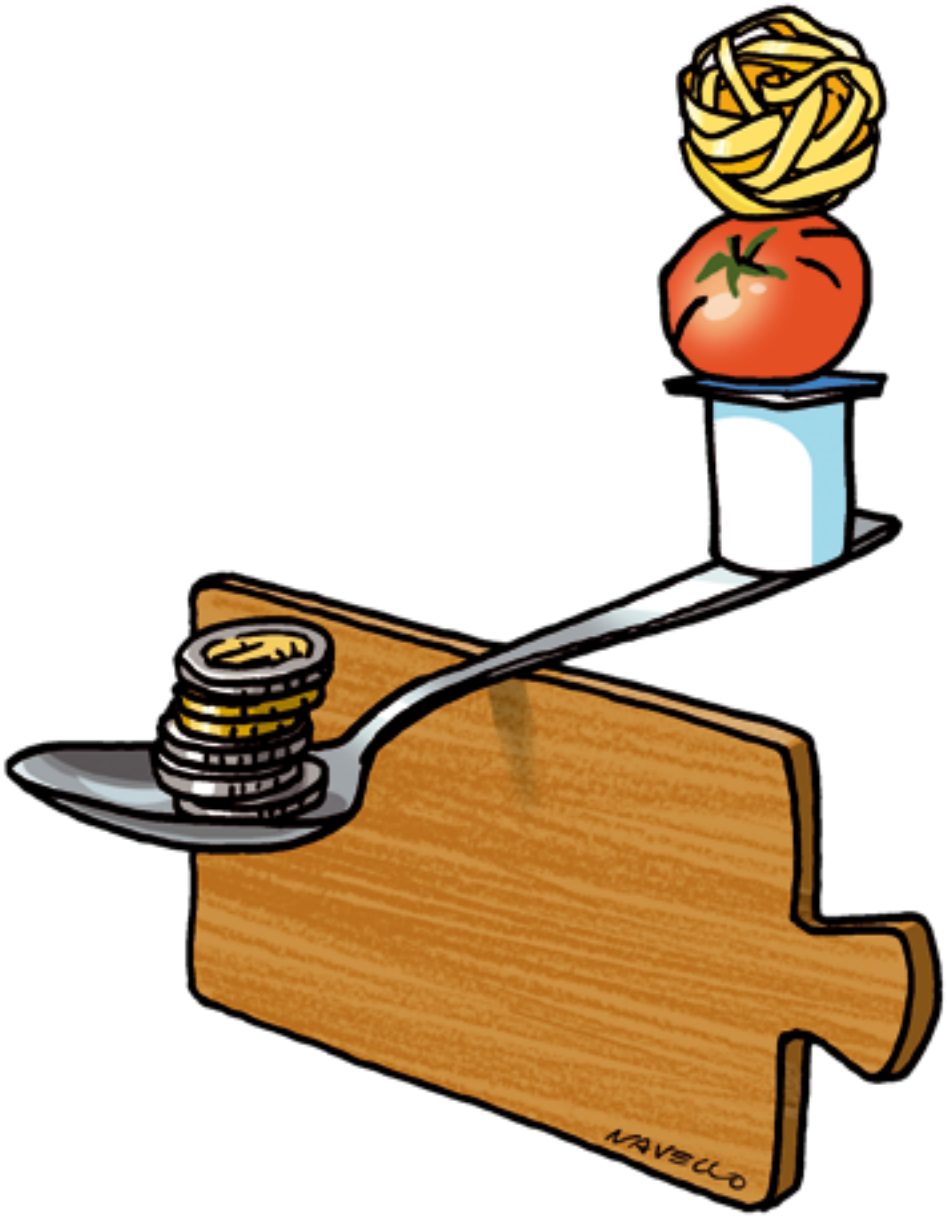
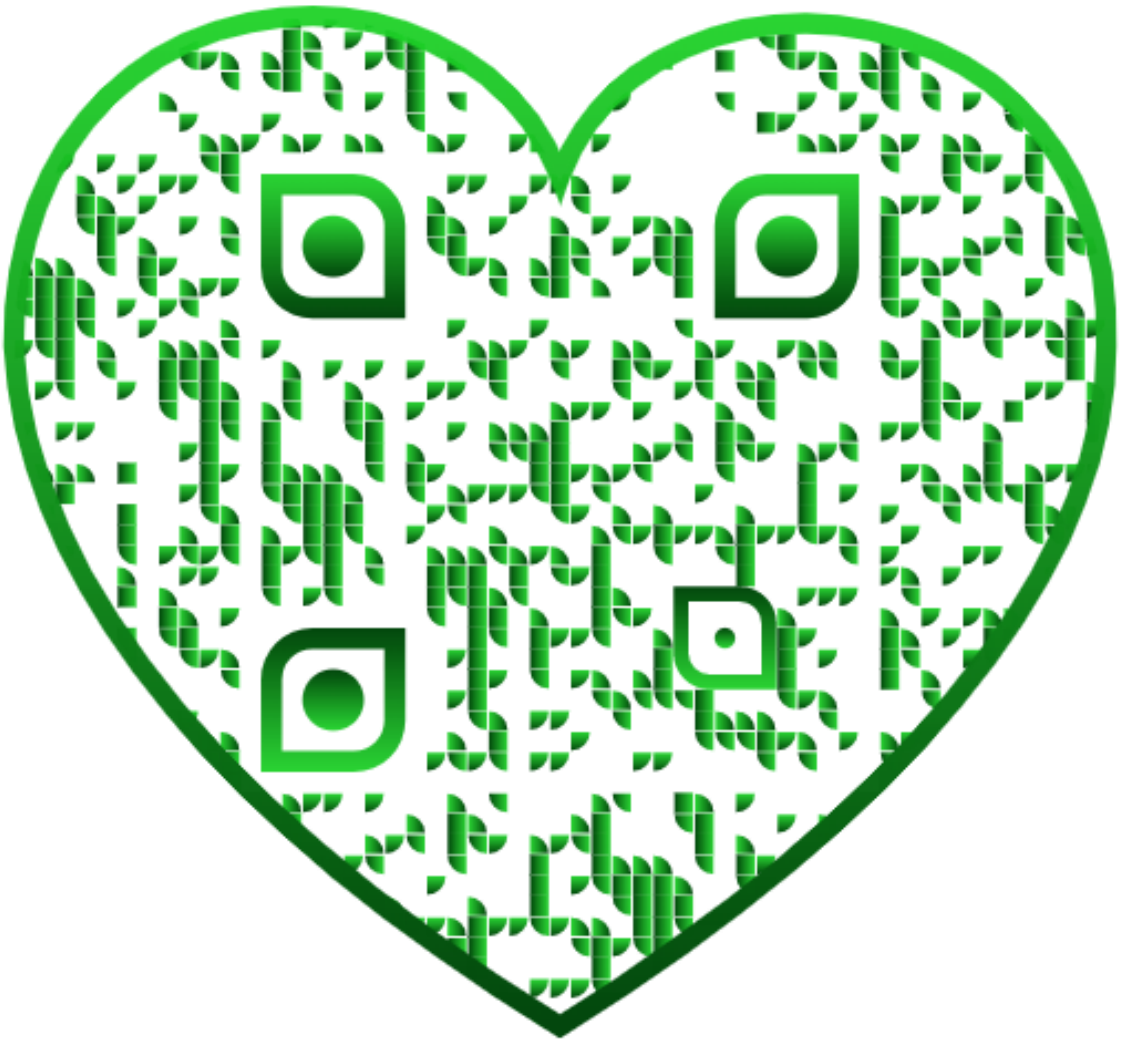
Cuisiner avec un petit budget

Recettes & astuces



cerin.org



Introduction

Pas simple de (se) préparer à manger tous les jours ! À l'heure du succès des programmes télévisés qui mettent en scène la cuisine des chefs et tandis que les rayons regorgent d'ustensiles sophistiqués et de machines censés nous simplifier la cuisine, qu'en est-il de la cuisine du quotidien lorsque l'on compte ses sous ? Plaisir ou corvée ?

La cuisine dite « populaire » : de peu, du marché, une cuisine qui sait tirer profit des restes… c'est le tour de force journalier des mères et des grands-mères – et de certains hommes nourriciers - depuis la nuit des temps. Ils relèvent continuellement le défi de régaler tous et chacun à moindres frais et cela requiert de l'ingéniosité.

Avant même de parler de savoir-faire, nombreux sont ceux qui après avoir résolu la question de leur approvisionnement alimentaire, sont confrontés à des difficultés matérielles (temps, budget, équipement et ustensiles de cuisine…).

- Comment s'y prendre quand on vit dans un espace réduit ?
- Qu'emporter à manger sur son lieu de travail, faute de bénéficier de restaurant d'entreprise ou de ticket repas ?
- Est-il possible de se préparer des repas sans plaque de cuisson ni de four à micro-ondes ?
- Comment s'organiser pour cuisiner avec presque rien ?

Autant de questions auxquelles ce livret tente d'apporter des réponses et de l'inspiration culinaire.

(Ré)apprenons à optimiser les courses et les réserves alimentaires sans gaspiller !

Sommaire

Des emballages à usage culinaire 3
Technique « Cuisson à la bouilloire » 4
Mesurer les ingrédients facilement 5
Recettes à la bouilloire (pour une personne) 6

Soupes chaudes et froides
Velouté de châtaignes 8
Velouté rosé d'endives au fromage 9
Velouté glacé à la betterave 10
Velouté de légumes d'hiver 11

Repas sur le pouce
Cake au poisson 13
Coleslaw allégé 14
Galette fromagèreaux flocons d'avoine 15
Gâteau de semoule salé 16
Mini pizza de polenta 17
Pain perdu au camembert 18
Rillettes de poisson fumé 19
Tarte aux courgettes et Fromage fines herbes 20
Tarte aux fanes (façon quiche) 21

Plats & accompagnements
Carbonara d'oignons doux 23
Curry de légumes secs 24
Gnocchis de potiron 25
Hachis au potiron du chef 26
Lasagnes d'aubergines 27
Roulé de dinde aux pruneaux 28
Tagliatelles sauce verte au yaourt 29

Desserts gourmands
La charlotte aux fruits 31
Crème au chocolat 32
Flan aux pruneaux 33
Fondant au chocolat 34
Gâteau à la banane 35
Glace express aux fruits 36
Mini gâteaux masqués 37
Pain irlandais aux fruits 38

Recettes truculentes
Biscuits champignons trompe-l'œil 40
Gâteau invisible aux légumes 41
Graines de courge à croquer 42
Truffes enneigées 43

Alimentation, Santé & Petit budget, en bref 44

Ce document est interactif. En cliquant sur un des titres du sommaire vous allez directement à la page concernée.
Des boutons placés sur chaque page vous permettent de naviguer ou de revenir au sommaire.

Des emballages à usage culinaire

Si les produits alimentaires habituels se révélaient être des aides en cuisine ?

En ces temps où la chasse au gaspillage et l'alimentation durable sont mis en avant, il est judicieux d'offrir une seconde vie aux emballages alimentaires. La preuve par 3 : recyclage, praticité, ingéniosité !

Un espace propre et jetable pour cuisiner !

Pour improviser un coin cuisine hygiénique ou manger proprement n'importe où… la brique de lait ouverte et dépliée se transforme en planche à découper anti-adhésive, plan de travail à usage unique, set de table ou plateau ramasse-miette.

Ouverte et mise à plat, elle sert même de « marbre » pour faire refroidir des caramels au beurre, des mendiants au chocolat.

Plus d'un tour dans un pot !

Pas de moule pour petits gâteaux (salés ou sucrés) ? Il est possible d'utiliser une boîte de lait concentré (ouverte sur le dessus) en guise de moule, à condition de tapisser la paroi interne de papier sulfurisé avant de verser la pâte et d'enfourner. En plus, le gâteau aura une forme originale !

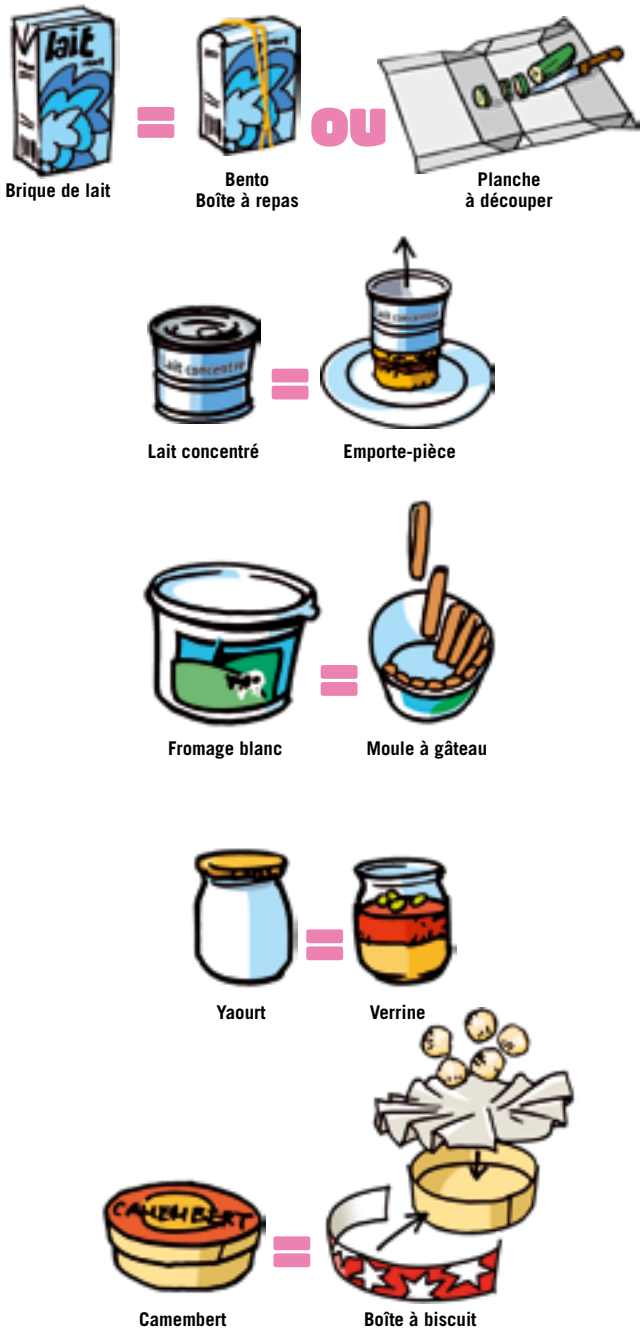
Les pots en verre (yaourts ou entremets) du commerce, comme les pots de confiture ou les bocaux passent aussi sans anicroche au four. Crèmes, gratins en version individuelle dans des pots à dévorer des yeux !

Quant aux préparations sans cuisson rien de mieux que les pots de fromage blanc et les briques de lait. Une charlotte au fromage blanc inratable : aux fruits *(voir recette page 29 « La charlotte aux fruits »)*, au chocolat ou la crème de marrons, avec des boudoirs, des biscuits à la cuillère, de la brioche ou du pain de mie… tout est possible avec les pots de fromage blanc (individuels ou familiaux) préalablement vidés, lavés et essuyés. Et en prime, un démoulage simplissime garanti.

Flan, gâteau petit-beurre-café, barres chocolatées maison (flocons d'avoine- confiture de lait-chocolat), gelées aux fruits, terrines salées ou sucrées se logeront facilement dans une brique UHT découpé dans le sens qui convient à la forme désirée (longueur ou hauteur).

Une boîte repas jetable ? Il suffit de découper une brique de lait façon pasta box, en incisant les 4 angles jusqu'à la moitié, puis en repliant 2 languettes à l'intérieur et utilisant les 2 bords restants pour refermer la boîte. On peut soit utiliser un élastique, soit créer des encoches pour la refermer.

Cuisine système D



Technique « Cuisson à la bouilloire »

Inspirée de la technique bien pratique de la cuisson à la bouilloire mise au point par Jean-Philippe Derenne, auteur de « Cuisinier en tous temps, en tous lieux ». Voici la preuve qu'il est possible de cuisiner bon n'importe où et n'importe quand, en peu de temps ! L'essayer c'est l'adopter !

Kit de base pour cuisiner sous-équipé

- 1 bouilloire électrique
- Des sachets de congélation et/ou du papier cellophane spécial cuisson
- 1 récipient avec couvercle : une boîte en plastique, un bol ou un saladier avec assiette(s) de diamètre(s) adaptés pour servir de couvercle

Principe de cuisson mais aussi de réchauffage

Le principe de cuisson consiste à utiliser l'eau chauffée à 100 °C par une bouilloire pour cuire ou réchauffer des aliments. L'eau bouillante qui garantit la température initiale, va progressivement baisser en fonction du type de récipient choisi (isolation, taille…) et du poids d'aliments à cuire.

La température de cuisson sera d'environ 80 °C, ce qui est largement suffisant pour les viandes, les poissons mais peut s'avérer insuffisant pour la majorité des légumes qui restent ainsi al dente.

Un certain nombre d'aliments – pommes de terre, carottes, artichauts, viandes de 2e et 3e catégorie (pour braiser, daube, pot-au-feu…) – et donc de recettes, ne sont pas appropriés pour cette méthode de cuisson. En revanche, pour faire réchauffer les restes – d'un bœuf bourguignon, d'une blanquette de veau… – ou une conserve d'un plat préparé, de légumes secs… cela fait parfaitement l'affaire ! Elle permet donc de prolonger le plaisir de ces plats mijotés encore meilleurs le jour suivant leur préparation. C'est d'ailleurs le principe de la cuisson sous-vide qui permet à bon nombre de restaurants de proposer des portions individuelles réchauffées à la minute avec ce procédé.

Technique de base de la cuisson à la bouilloire

Ce procédé comprend deux phases bien distinctes : la préparation du plat et la cuisson proprement dite.

1. Préparation

Il s'agit de s'installer un plan de travail propre pour préparer les aliments. La forme, le poids et l'épaisseur des aliments s'avèrent déterminants, en particulier en raison du temps nécessaire pour que la chaleur y pénètre. Par conséquent certaines recettes proposées dans l'ouvrage peuvent apparaître fastidieuses car la taille des aliments est très minutieuse (au mm prés pour certaines !).

Une fois les aliments découpés, il s'agit de les enfermer dans un sac de congélation fermé hermétiquement après avoir fait un vide d'air. Cette étape cruciale permettra d'optimiser la cuisson grâce à une meilleure répartition de la chaleur de l'eau autour de l'aliment. En effet, gonflé d'air, le sac aurait tendance à flotter en surface de l'eau entraînant une cuisson à l'unilatérale.

La meilleure façon est d'appuyer avec le plat de la main pour chasser l'air du sac vers le haut, puis de le fermer selon les indications inhérentes au sachet.

2. Cuisson

La technique consiste à verser dans le récipient l'eau bouillante sur le sac congélation, puis à couvrir le tout pendant que la cuisson s'opère.

Le sac a intérêt à être positionné bien à plat au fond du récipient et les aliments qu'il contient doivent être en couche uniforme. Plus homogène sera le contenu, plus efficace et rapide sera la cuisson.

Le temps de cuisson est à adapter au cas par cas. Il est toujours possible de rajouter de l'eau bouillante pour un 2e tour de cuisson complémentaire.

À chaque aliment son temps de cuisson !

Poisson en filet (150 g)
- Lieu noir : 2 mn
- Maquereau : 3 mn et demie
- Sardine : 1 mn et demie
- Saumon : 3 mn

Poisson entier (150 g)
- Maquereau : 8 mn
- Sardine : 5 mn

Viande (150 g)
- Escalope de dinde : 10 mn
- Blanc de poulet : 6 mn
- Râble de lapin : 10 mn

Pour 1 œuf
- Coque : 5 mn
- Mollet : 7 mn

Mesurer les ingrédients facilement

Crème fraîche / fromage blanc

- 1 cuillère à café = 5 g
- 1 cuillère à soupe = 15 g
- 1 cuillère à soupe = 40 g
- 1 pot de yaourt vide = 120 g

Beurre

- 1 plaquette de beurre de 250 g coupée en diagonale = 125 g

Astuce

L'emballage de la plaquette de beurre comporte la plupart du temps des mesures imprimées sur le côté, indiquant où couper pour obtenir la quantité désirée. C'est la même chose sur les tablettes de chocolat à pâtisser !

Fromage râpé

- 1 cuillère à café = 5 g
- 1 cuillère à soupe = 10 g
- 1 pot de yaourt = 80 g

Peser les liquides sans balance :

- 1 pot de yaourt = 12,5 cl
- 1 verre à eau = 20 cl
- 5 verres à eau = 1 litre
- 1 cuillère à soupe = 15 ml
- 1 cuillère à café = 5 ml

1 cuillère à soupe bombée représente :

- 12 g de farine
- 20 g de riz
- 15 g de sucre en poudre
- 12 g de semoule

1 pot de yaourt représente environ :

- 50 g de cacao en poudre ou de poudre d'amandes
- 120 g de coquillettes ou de riz
- 90 g de graines de couscous
- 80 g de farine ou de sucre roux
- 160 g de haricots secs
- 150 g de lentilles
- 40 g de noix de coco râpée
- 75 g de raisins secs
- 100 g de sucre en poudre

Recettes à la bouilloire
(pour une personne)

RECETTES ISSUES DE :

« Cuisiner, en tous temps, en tous lieux »

par
Jean-Philippe Derenne,
éditions Fayard.

Chou-fleur croquant au beurre de citron

150 g de bouquets de chou-fleur

20 g de beurre

Le jus d'un demi-citron

Sel, poivre

2 sacs de congélation

1 Disposer le chou-fleur dans un sac, saler.

Dans un autre sac, ajouter le beurre, le jus de citron et une pincée de sel et de poivre

2 Faire bouillir 1 litre d'eau, la verser sur les sacs entreposés au fond du récipient, couvrir et laisser cuire pendant 15 mn.

Fondue de fruits crus au chocolat

Fruits crus mûrs de saison coupés en morceaux

25 g de chocolat

1 Éplucher et découper le(s) fruit(s) et disposer dans un ramequin.

Couper le chocolat en morceaux et le mettre dans un sac.

2 Faire bouillir 500 ml d'eau et la verser sur le sac posé au fond du récipient, couvrir pendant 1 mn.

Verser le chocolat fondu sur le(s) fruit(s)

Papillottes de poisson ou de volaille

Les filets de poissons ou de volaille peuvent cuire dans un sac congélation ou enroulés dans du papier cellophane cuisson (voir recette) accompagnés d'une rondelle de citron, d'herbes ou d'épices, de sauce à la convenance de chacun.

(voir recette page 26 « Roulé de dinde aux pruneaux »)

Chocolat au lait

25 g de chocolat

200 ml de lait

1 sac de congélation

1 Couper le chocolat en morceaux

Mettre le chocolat et le lait dans un sac.

2 Faire bouillir un litre d'eau, la verser dans le récipient contenant le sac rempli des aliments.

Couvrir et laisser chauffer 2 mn puis verser dans un bol.

Haddock à la crème et sa purée de pommes de terre

1 filet de haddock (150 g)

25 g de crème fraîche

100 ml de lait

50 ml d'eau

¼ de sachet de flocons de purée instantanée

2 sachets de congélation

1 Mettre le haddock dans un sac, ajouter le lait

Bien appuyer pour chasser l'air. Fermer avec l'attache.

Mettre la crème dans le deuxième sac.

Bien appuyer pour chasser l'air. Fermer avec l'attache.

2 Faire bouillir 1 litre d'eau dans la bouilloire. Mettre les sacs au fond du conteneur, collet vers le haut. Verser l'eau bouillante. Couvrir. Après 5 minutes, sortir le premier sachet et retirer le filet de poisson pour le placer sur l'assiette maintenue au chaud.

Ajouter l'eau et le beurre dans le sachet contenant le lait tiède, puis verser les flocons de pomme de terre. Remuer le tout avec une fourchette. Remettre 6 mn dans l'eau.

Ouvrir le deuxième sac, verser la crème sur le poisson accompagné de la purée.

Inutile de saler, le poisson et la purée le sont déjà !

Soupes chaudes et froides

6 à 8 personnes

20 mn

Très facile

Velouté de châtaignes

73

4 personnes

Préparation 10 mn
Cuisson 20 mn

Facile

Velouté rosé d'endives au fromage

59

6 personnes

Préparation 15 mn
Réfrigération : 30 mn

Très facile

Velouté glacé à la betterave

53

4 à 6 personnes

Rapide

Facile

Velouté de légumes d'hiver

1 litre de lait (entier de préférence)

1 boule de cèleri rave
(500 g poids épluché)
ou
une purée de céleri rave
(surgelée, sous vide)
ou
500 g de chou-fleur
ou de légumes racines râpés
(carottes, panais, navets, betterave…)

1 cuillère à soupe de moutarde

15 g de beurre demi-sel

Quelques brins de persil
ou feuilles céleri

sel (si besoin)

1 Éplucher le cèleri rave.

2 Le couper en petits dés
OU
éplucher et râper grossièrement
les légumes.

3 Faire chauffer le lait
et ajouter les légumes.

4 Faire cuire à feu doux avec un couvercle : le céleri 30mn si en morceaux, 15 mn si en purée, les légumes râpés 3 à 5 mn après ébullition. Vérifier la cuisson.

5 Mixer le céleri ou les légumes râpés avec la moutarde
et le beurre.

6 Servir chaud avec du persil
ou des feuilles de céleri.

Repas sur le pouce

4 personnes

Préparation 10 mn
Cuisson 35 mn

Facile

Cake au poisson

RECETTE ISSUE DU:
Guide de recettes
des paniers de la mer,

SÉLECTIONNÉES PAR:
Le Panier
de la mer du Finistère

62

4 à 6 personnes

20 mn

Facile

Coleslaw allégé

68

4 à 6 personnes

15 mn

Très facile

Galette fromagère aux flocons d'avoine

71

4 personnes

Préparation 15 mn
Cuisson 45 mn

Facile

Gâteau de semoule salé

RECETTE PROPOSÉE PAR :

L'atelier du CCAS d'Aytré (17), issue du classeur : *Délice de fruits et de légumes*

61

4 à 6 personnes

Préparation 20 mn
Cuisson 5 mn

Moyen

Mini pizza de polenta

64

4 personnes

Préparation 10 mn
Cuisson 5 mn

Facile

Pain perdu au camembert

56

4 à 6 personnes

15 mn

Facile

Rillettes de poisson fumé

69

4 personnes

Préparation 15 mn
Cuisson 30 mn

Très facile

Tarte aux courgettes et Fromage fines herbes

RECETTE ÉLABORÉE PAR :
La Banque Alimentaire du Doubs

Banque Alimentaire du Doubs
ENSEMBLE AIDONS L'HOMME À SE RESTAURER

48

4 à 6 personnes

Préparation 20 mn
Cuisson 35 mn

Facile

Tarte aux fanes (façon quiche)

67

Plats
& accompagnements

4 personnes

20 mn

Facile

Carbonara d'oignons doux

74

4 personnes

Préparation 10 mn
Cuisson 10 mn

Facile

Curry de légumes secs

60

3 à 4 personnes

45 mn

Facile

Gnocchis de potiron

600 g de chair de potiron

1 bouquet garni

1 œuf

½ gousse d'ail

Epices
(noix de muscade, 4 épices ou curry...)

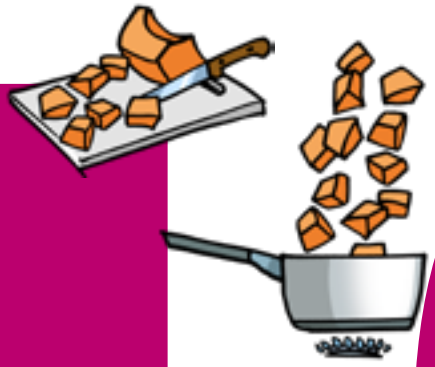
120 g de farine

50 g de fromage râpé

Sel, poivre

1

Préparer la pâte : éplucher et couper la chair de potiron en dés. La faire cuire avec un peu de sel.



2

Faire une purée et la laisser refroidir.

3

Ajouter l'œuf, l'ail finement haché, une pincée d'épices moulue, du poivre du moulin, le fromage râpé de sel.

Mélanger le tout, puis, peu à peu, verser la farine.

4

Avec 2 cuillères, prélever un peu de pâte et réaliser des petites quenelles (les gnocchi) de 3-4 cm de longueur. Les poser sur un plat.

5

Porter à ébullition un grand volume d'eau salée dans une casserole

À l'aide d'une écumoire, peu à peu, plonger les gnocchi dans l'eau bouillante et les récupérer dès qu'ils remontent à la surface (cela veut dire qu'ils sont cuits).

6

Les déposer délicatement dans un plat ou des assiettes. Servir les gnocchi chauds, saupoudrés de fromage râpé et du poivre.

4 personnes

Préparation 30 mn
Cuisson 60 mn

Facile

Hachis au potiron du chef

55

4 personnes

Préparation 20 mn
Cuisson 40 mn

Facile

Lasagnes d'aubergines

RECETTE PROPOSÉE PAR :

Cercles Culinaires
CNIEL*

50

1 personne

Préparation 15 mn
Cuisson 15 à 20 mn

Facile

Roulé de dinde aux pruneaux

52

4 personnes

Préparation 20 mn
Cuisson 10 mn

Facile

Tagliatelles sauce verte au yaourt

65

Desserts gourmands

6 personnes

Préparation 15 mn
Au frais 1 heure mn

Très facile

La charlotte aux fruits

RECETTE PROPOSÉE PAR :

49

4 personnes

Préparation 15 mn
Au frais 1h.

Très facile

Crème au chocolat

RECETTE PROPOSÉE PAR :

Cercles Culinaires
CNIEL*

51

4 personnes

Préparation 10 mn
Cuisson 40-45 mn

Facile

Flan aux pruneaux

63

6 personnes

Préparation 20 mn
Cuisson 8 mn

Facile

Fondant au chocolat

RECETTE PROPOSÉE PAR :

PARIS santé NUTRITION

57

6 personnes

rapide

Facile

Gâteau à la banane

75

4 personnes

Préparation 5 mn
Congélation : 2 h

Très facile

Glace express aux fruits

54

4 à 6 personnes

25 mn

Très facile

Mini gâteaux masqués

72

6 à 8 personnes

Rapide

Facile

Pain irlandais aux fruits

400 ml de lait fermenté (lait ribot)

220 g de farine T55

120 g de flocons d'avoine

2 cuillérées à café de mélange d'épices à pain d'épices ou de cannelle

3 cuillérées à café de bicarbonate de sodium alimentaire

1 pincée sel

80 g de fruits à coque au choix (noix, noisettes, amandes, tournesol, courge…)

120 g de fruits frais (pommes, poires, abricots…) et/ou secs (abricots, dattes, figues, raisins…) coupés en morceaux si besoin

100 g de sucre

beurre et farine (pour le moule)

1 Préchauffer le four à 170°C.

2 Mélanger la farine avec les flocons, les épices, le sel et le bicarbonate de soude.

3 Mélanger le lait fermenté avec le sucre et l'incorporer au mélange précédent.

4 Ajouter les fruits que vous aurez coupés en morceaux et mélanger.

5 Verser dans un moule à cake beurré et fariné.

6 Cuire 50 minutes environ.

7 Le pain doit dorer et la pointe d'un couteau doit ressortir sèche. Quand c'est le cas sortir du four et laisser tiédir.

Recettes truculentes

Une vingtaine de pièces

30 à 40 mn

Facile avec de la patience !

Biscuits champignons trompe-l'œil

70

6 à 8 personnes

Préparation 30 mn
Cuisson 1 h

Facile

Gâteau invisible aux légumes

500 g de navets ou de céleri rave

500 g de carottes

100 g de fromage émietté (bleu, fourme d'Ambert, roquefort…)

•3 œufs

60 g (+ 10 g pour le moule) de beurre fondu

120 g de farine

150 ml de lait ou de yaourt

Sel, poivre

1

Laver et éplucher les légumes puis les couper en très fines lamelles.

2

Préchauffer le four à 190°.

3

Fouetter les œufs avec le beurre fondu puis incorporer la farine et mélanger avec le lait jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Saler et poivrer.

4

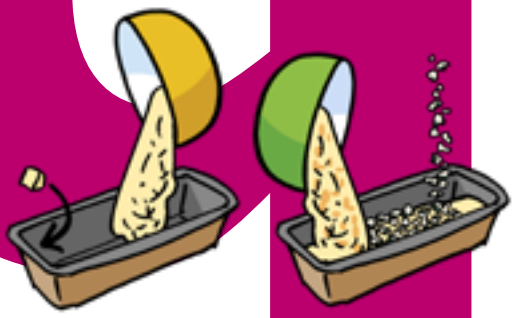
Répartir la pâte dans deux récipients différents

5

Incorporer les carottes dans un premier récipient de pâte puis les légumes blancs (navets ou céleri) dans le second. Mélanger pour que les légumes soient enrobés de pâte.

6

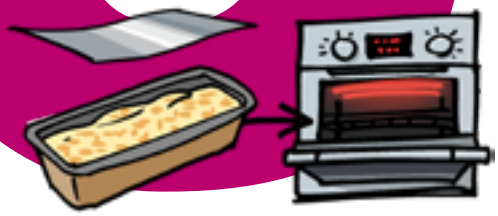
Beurrer le moule puis y verser les légumes blancs. Recouvrir de morceaux de roquefort puis ajouter les carottes.



7

Mettre au four (50 à 60 mn) en recouvrant d'un papier aluminium à mi-cuisson.

Se déguste chaud, tiède ou froid.



4 personnes

Préparation 10 mn
Cuisson 5 mn

Facile

Graines de courge à croquer

58

Pour 20 truffes

Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn
Refroidissement : 2 h

Très facile

Truffes enneigées

66

Alimentation, Santé & Petit budget, en bref

La conjoncture actuelle met en lumière les situations de pauvreté économique auxquelles la société doit faire face. Pour autant les problématiques liées à la précarité existent et préoccupent depuis longtemps.

Dès les années 90, le CERIN s'est impliqué au côté des autorités de santé publique, des professionnels de santé et des professionnels du secteur social pour que les difficultés rencontrées par les populations précaires pour s'alimenter soient connues et prises en compte.

En 1997, les nutritionnistes du CERIN, ont travaillé à la réalisation du classeur « Alimentation Atout Prix », coédité par le CERIN et le CFES (Comité Français d'Éducation à la Santé)*
http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/nutrition/nutrition_classeur_alimentation.asp

Depuis avril 1998, la lettre d'information gratuite **« Alimentation, Santé, Petit budget »** est éditée pour créer du lien et aider les professionnels et bénévoles de terrain dans leurs actions.

Elle existe aujourd'hui en lettre numerique disponible par abonnement en créant un compte sur le site **www.cerin.org** onglet **« je m'abonne »**

Tous les numéros et les recettes de la lettre sont en ligne sur le site **www.cerin.org** onglet **« publications »**

Rédactrice en chef : Caroline Rio **Comité de lecture :** Brigitte Coudray,
nutrition-fr@cerin.org - 42 rue de Châteaudun 75009 Paris

Maquette et mise en page : la-fabrique-créative **Illustrations :** Navello

* Créé en 1972, le CFES est devenu INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) en 2002, lui-même intégré dans Santé publique France depuis mai 2016.